

IOANA VISALON

ANTRENAMENTUL VORBIRII SCENICE



**Editura
Universității
Transilvania
din Brașov**

2023

EDITURA UNIVERSITĂȚII *TRANSILVANIA* DIN BRAȘOV

Adresa: 500091 Brașov,
B-dul Iuliu Maniu 41A
Tel:0268 – 476050
Fax: 0268 476051
E-mail : editura@unitbv.ro

Copyright © Autorul, 2023

**Editură acreditată de CNCSIS
Adresa nr.1615 din 29 mai 2002**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României VISALON, IOANA

**Antrenamentul vorbirii scenice : manual / Ioana Visalon. -
Brașov : Editura Universității "Transilvania" din Brașov, 2023
Conține bibliografie**

ISBN 978-606-19-1569-9

792

CUPRINS

I. Antrenamentul vorbirii scenice: scop și obiective generale. Condițiile comunicării în viața cotidiană versus situația scenică	05
II. Integrarea vorbirii scenice în abordarea organică a artei actorului. Etapale ciclului de învățare și asumarea noilor obișnuințe/predispoziții reflexe în vorbirea curentă	09
III. Noțiuni de acustică. Principiile fizice ale funcționării aparatului fonator. Tehnica Alexander și bazele producerii eficiente a vocii. Etapele, obiectivele specifice, principiile și structura antrenamentului vorbirii scenice	12
IV. Noțiuni de anatomia și fiziologia vocii. Succesiunea proceselor fiziologice implicate în producerea vocii	23
V. Asumarea posturii corporale corecte. Relația cap-gât-spate. Exerciții	45
VI. Funcțiile respirației în vorbirea scenică. Ce este susținerea vocii? Exerciții	74
VII. Parametrii acustici ai vocii și funcționarea laringelui. Rezonanța și amplificarea. Ce este impostația? Vorbirea angajată. Asumarea volumului vocal adecvat situației scenice. Exerciții. Structura studiului individual pentru asumarea vorbirii angajate	88
VIII. Noțiuni de lingvistică și psiholingvistică. Principiul articulației eficiente: <i>Maximum de definiție cu minimum de efort</i> . Articulația și audibilitatea vocii în teatru. Elemente de fonetică și ortoepie. Variantele pronunției literare. Exerciții	108
IX. Producerea incrementală a vorbirii. Corelarea vitezei de articulare cu lungimea și complexitatea ideilor exprimate (eliminarea precipitării și a tendinței de a „cânta” textul). Exerciții	140

X. Corectarea defectelor de pronunție. Principii. Sigmatismul. Exerciții. Rotacismul. Exerciții	151
XI. Însușirea variantei literare de pronunție a limbii române de către studenții cu vorbire regională. Principii și etape de lucru. Studii de caz: Subdialectul moldovenesc și subdialectul basarabean. Exerciții	170
XII. Emoțiile intense și funcționarea vocii. Fiziologia producerii sunetelor puternice. Antrenamentul pentru folosirea vocii la volum ridicat. Exerciții. Structura studiului individual specific	181
XIII. Dezvoltarea și folosirea nuanțată a ambitusului vocal folosit în vorbirea scenică. Exerciții	199
XIV. Exprimarea organică a textului. Elementele prozodice ale limbii. Frazarea logică și expresivă. Accentul tonic și accentul logic. Exerciții	211
Anexa 1. Sistemul nervos	222
Lista exercițiilor	229
Lista ilustrațiilor	234
Bibliografie	236

I. Antrenamentul vorbirii scenice: scop și obiective generale. Condițiile comunicării în viața cotidiană versus situația scenică

Antrenamentul Vorbirii Scenice are ca scop să dezvolte capacitatea de exprimare artistică a viitorilor actori prin intermediul vocii și vorbirii pentru a răspunde atât exigențelor pedagogiei de tip stanislavskian (realism psihologic, acces liber la impulsurile emoționale, sinceritate și spontaneitate a reacțiilor), cât și condiționărilor impuse de spațiul scenic, de stilul textului dramatic și de nevoile de caracterizare veridică a personajului.

În abordarea organică a artei actorului urmărim să integrăm impulsul psihologic, limbajul, mintea, corpul și vocea actorului astfel încât să recreăm o experiență umană care să provină din întreaga sa ființă. În același timp, vorbirea actorului în scenă trebuie să răspundă unor condiții mult diferite față de vorbirea sa cotidiană. **Vorbirea scenică trebuie să fie în același timp firească și spontană, dar și suficient de clară, sonoră și expresivă pentru a funcționa optim în condițiile impuse de spațiul teatral și de textul dramatic. Marea provocare în antrenamentul vorbirii scenice este să păstrăm firescul și spontaneitatea comunicării chiar dacă vorbim mai clar, mai tare și mai expresiv.** Principalul scop al acestui manual este tocmai rezolvarea acestei provocări.

Găsirea unui echilibru între tehnică și libertate emoțională necesită un dialog interdisciplinar permanent între domenii foarte diverse. Acest dialog include contribuții din discipline fizice, ca Tehnica Alexander, Yoga sau Pilates, cunoștințe de anatomia și fiziologia vocii, descoperiri recente ale neuroștiințelor despre funcționarea integrată a corpului și a creierului în producerea vorbirii, precum și cunoștințe de lingvistică, acustică sau psihologie. Antrenamentul vorbirii scenice contemporane trebuie să servească viziunea integratoare asupra relației dintre corp, minte, voce și vorbire, viziune ce stă la baza abordării organice a artei actorului.

Obiectivele generale ale antrenamentului vorbirii scenice

Obiectivele generale ale antrenamentului vorbirii scenice sunt determinate de câteva diferențe majore dintre condițiile de comunicare din viața cotidiană și cele impuse de scenă, diferențe sintetizate în **Tabelul 1**. Prima coloană conține condițiile obișnuite în care vorbim în viața de zi cu zi. Aceste condiții determină o serie de caracteristici generale ale vorbirii curente, enumerate în prima coloană a **Tabelului 2**. În majoritatea cazurilor, cea mai mare parte dintre aceste caracteristici (cu o singură excepție) trebuie optimizate pentru obținerea calităților necesare vorbirii scenice (vezi coloana a 2-a a **Tabelului 2**). Excepția se referă la spontaneitatea și sinceritatea vorbirii, care trebuie păstrate și în scenă.

Tabelul 1. Principalele diferențe dintre condițiile de comunicare verbală proprii vieții cotidiene și cele proprii procesului scenic

Condițiile comunicării verbale în viața de zi cu zi	Condițiile comunicării verbale în timpul procesului scenic
Motivația și intenția de comunicare sunt proprii vorbitorului, ca răspuns spontan la stimulii interni sau externi. Conținut propriu al mesajului, conceput pe loc.	Motivația și intenția de comunicare sunt asumate conform indicațiilor profesorului de actorie sau ale regizorului, folosind un text memorat , conceput de dramaturg, răspunzând unor stimuli imaginari (magicul dacă) .
În marea majoritatea a cazurilor, stări emoționale de intensitate mică-medie.	Frecvent stări emoționale intense determinate de situații dramatice limită, conflicte etc.
În general sunt folosite enunțuri simple, cuvinte uzuale și propoziții scurte.	Adesea textul spus de actor conține fraze lungi, exprimând construcții logice complexe, prin intermediul unui vocabular bogat, uneori arhaic, rar folosit în vorbirea cotidiană. Uneori versuri cu bogate figuri de stil, ritm și rimă.
De obicei, vorbitorul se adresează unui număr mic de interlocutori (1-3) aflați la mică distanță (1-5 m) în spații relativ mici (în general sub 20 mp)	Situația de comunicare nu coincide cu situația scenică. Situația scenică implică adesea puțini interlocutori (partenerii de scenă) în spații corespunzătoare scenariului dramatic, în timp ce situația de comunicare presupune ca vorbirea actorului să fie auzită și înțeleasă de un număr mult mai mare de persoane (spectatorii) aflate la distanță.

Tabelul 2. Principalele caracteristici ale vorbirii cotidiene versus calitățile vorbirii scenice performante

Vorbirea cotidiană	Vorbirea scenică
Spontaneitate și atenție focalizată la conținutul mesajului vorbit și la scopul comunicării. Reacții verbo-vocale spontane și firești.	Spontaneitatea și firescul reacțiilor verbo-vocale în condițiile unui text memorat pe de rost și a unor stimuli imaginari. Reacții verbo-vocale la fel de spontane și firești ca în viața reală.
Vocea este audibilă la câțiva metri distanță de vorbitor. Susținere și amplificare a vocii suficiente pentru spații și distanțe mici față de interlocutori.	Voce optim amplificată și susținută pentru a putea să fie audibilă la distanțe mari, fără a fi forțată sau ținută.
Intensitate vocală mică-medie în majoritatea situațiilor de comunicare. În situații de furie sau spaimă, vocea neantrenată e stridentă. Pentru că respirația nu este antrenată, vocea nu poate fi susținută pe fraze/idei mai lungi, caz în care vorbitorul „rămâne fără aer” pe ultimele cuvinte. Folosirea vocii la intensitate mare este urmată cel mai adesea de răgușeală și de disconfort vocal.	Voce bine amplificată și susținută la orice nivel al volumului sonor, inclusiv la intensitate sonoră maximă. Respirație optimizată pentru a susține atât ideile/replicile/monoloagele lungi cât și intensități sonore mari. Voce rezistentă la efort susținut, folosită într-o manieră sigură, fără să cauzeze disconfort vocal. (intensități maxime în stările emoționale extreme sau/și efort fizic concomitent-dans, lupte scenice etc)
Articulare precipitată, corespunzătoare ideilor scurte și simple, inteligibilă doar la distanțe mici.	Articulație inteligibilă la distanțe mari, durata vocalelor și tempo-ul adaptate lungimii și complexității ideilor exprimate.
Articulație imprecisă, finaluri de cuvânt rostite incomplet. În vorbirea cotidiană nu deranjează particularități individuale (defecte de articulație a unor foneme, caracteristici dialectale etc) atât timp cât enunțul este înțeles.	În scenă articulația trebuie să fie eficientă adică precisă dar netensionată și conformă cu pronunția literară a limbii. În plus, actorul trebuie să poată asuma uneori și variante definatorii de vorbire, necesare pentru caracterizarea veridică a personajului.(Variante de rostire populară, regională, „de cartier” etc.)
Pentru comunicările cotidiene este în general folosit un ambitus îngust al vocii vorbite, fără mari variații de intonație, în acord cu nevoile reduse de nuanțare ale ideilor.	Voce cu ambitus vorbit bogat, capabilă să nuanțeze, prin intonație adecvată, ideile complexe și sentimentele intense.

Așa cum rezultă din analiza sintetică de mai sus, **obiectivele generale ale antrenamentului corespund obținerii unei vorbirii scenice care:**

- ✓ să exprime spontan, firesc și liber gândurile și emoțiile presupuse de asumarea circumstanțelor imaginare/magicul dacă/conceptul personajului;
- ✓ să fie clară, sonoră și expresivă;
- ✓ să fie auzită și înțeleasă fără efort în orice spațiu de joc;
- ✓ să fie rezistentă la efortul vocal intens și de lungă durată.

Obținerea acestui cumul de calități implică integrarea vorbirii scenice în abordarea organică a artei actorului.

II. Integrarea vorbirii scenice în abordarea organică a artei actorului.

Etapele ciclului de învățare și asumarea noilor obișnuințe/predispoziții reflexe în vorbirea curentă

Formulat de Stanislavski, **principiul unității organice** dintre viața psihică și cea fizică a actorului aduce în prim-plan experiența umană a trăirii rolului. „Problema, deci, nu este **ce** și **cum** face actorul, ci **ce i se întâmplă** în mod esențial pe parcursul actului scenic.” (Cojar, 1996, p. 44)

Una dintre cele mai mari provocări ale pedagogiei vorbirii scenice este găsirea acordului între spontaneitatea reacțiilor și asumarea unei tehnici verbo-vocale eficiente. Vorbirea este un fenomen complex ce implică atât procese cognitive conștiente, cât și o multitudine de procese automatizate, aproape inconștiente. De fapt, majoritatea proceselor de comandă neurală ale vorbirii sunt automatizate, altfel comunicarea chiar și a celor mai simple enunțuri ar dura enorm. Această automatizare se realizează inițial în prima copilărie, în procesul achiziției limbajului și este modelată pe parcursul întregii vieți de experiențele individuale. De altfel, această automatizare ne permite să avem reacții verbale imediate la stimulii din viața reală. Prin urmare, **pentru a avea o vorbire adaptată la cerințele scenice, dar la fel de firească și de sinceră ca cea cotidiană, este logic ca toate noile modalități învățate să devină la rândul lor automate și să poată fi accesate la fel de spontan ca în viața reală.** La această vorbire scenică se poate ajunge în urma unui ciclu de învățare care are patru etape esențiale, etape ce determină structura antrenamentului vorbirii scenice.

Etapele ciclului de învățare și asumarea noilor abilități (obișnuințe și predispoziții reflexe) în vorbirea scenică

„Ciclul de învățare începe atunci când trecem de la incompetența inconștientă (obișnuința de a folosi musculatura într-un mod care este inefficient, fără să ne dăm seama), la incompetența conștientă (conștientizarea obișnuințelor inefficiente). Următoarea etapă este competența conștientă (introducerea unor noi modalități eficiente de utilizare a mușchilor prin exercițiu și atenție concentrată) și, în sfârșit, la competența inconștientă (folosirea mușchilor într-un mod mai eficient, fără a trebui să ne gândim la asta)”. (Carey&Clark Carey, 2008, p. 7).

Vom vedea în **Capitolul III** că structura antrenamentului vorbirii scenice se bazează pe parcurgerea progresivă a acestor patru etape pentru fiecare dintre obiectivele specifice.

Neurologul David Eagleman explică procesul automatizării acțiunilor învățate, proces ce stă și la baza învățării producerii vorbirii: „Atunci când creierul primește o

sarcină, își reconfigurează legăturile propriului circuit până când poate îndeplini sarcina cu maximă eficiență. Sarcina este imprimată în mașinărie” (Eagleman, 2017, p. 94).

Această capacitate are două mari avantaje pentru supraviețuire. Primul avantaj este viteza. Automatizarea permite reacții rapide la stimuli ca, de exemplu, lovirea unei mingi care se apropie cu 150 km/h în cazul jucătorului de tenis sau realizarea complexelor seturi de programe motorii folosind cei 100 de mușchi implicați, la o viteză de aproximativ 10-15 foneme/secundă, ca în cazul vorbirii. Al doilea mare avantaj este economisirea energiei. „Majoritatea acțiunilor noastre – de la vorbire până la apucarea unei căni de cafea – sunt conduse de astfel de programe automate, cărora li se mai spune și sisteme zombi.” (Eagleman, 2017, p. 168) Practic, în mare măsură, optimizarea vorbirii constă în reconfigurarea acestor sisteme *zombi* care controlează felul în care e folosit corpul atunci când vorbim.

Procesul de învățare a oricărei abilități fizice necesită o primă etapă în care mintea conștientă este implicată din plin. Când învățăm să mergem pe bicicletă, de exemplu, la început trebuie să fim atenți la ghidon, la menținerea echilibrului, la corelarea mișcărilor de pedalare, la acționarea frânei etc. După suficient de multe repetări și ajustări, nevoia de control a minții conștiente dispare și foarte multe dintre acțiunile implicate devin reflexe (Eagleman, 2017). Putem merge pe bicicletă și în același timp să fim atenți la trafic, să purtăm o conversație sau să admirăm un peisaj. Atenția noastră este liberă să se îndrepte spre orice altceva, pentru că acum *corpul știe singur*.

Din fericire, ne naștem cu predispozițiile necesare producerii eficiente a vorbirii, așa cum ne naștem cu predispozițiile necesare mersului și alergatului, de exemplu. Practic, o bună parte a antrenamentului apelează la aceste predispoziții înnăscute, pe care, din diverse motive, ajungem să le inhibăm și să nu le mai folosim în viața adultă. Așadar antrenamentul vorbirii scenice se poate asemăna mai degrabă cu antrenamentul pentru cursele de marș sau de alergare, în sensul că ambele optimizează acțiuni pe care corpul uman este „presetat” să le facă. Practic, toate noile abilități au la bază fructificarea acestor predispoziții naturale, motiv pentru care se vor putea integra firesc în vorbirea scenică.

Redescoperirea și dezvoltarea predispozițiilor naturale de utilizarea a corpului în vorbire necesită la început o atenție focalizată conștient, în exerciții specifice, dedicate unor scopuri foarte clar definite. Această etapă este cea a obținerii **competenței conștiente**.

Noile abilități vor fi apoi apoi absorbite (prin suficient de multe repetări și ajustări) de așa numitele sisteme zombi din creier, pentru a deveni noi obiceiuri reflexe ce se activează automat în timpul vorbirii. Pentru ca sistemele zombi să le înglobeze, e absolut necesar ca noile obiceiuri să fie folosite cât mai mult în vorbirea curentă și în diverse forme de antrenament zilnic.